



호스피스 종사자의 소진과 그 대처 방안

김 임 | 전주 김임 신경정신과 의원 · 연대, 전북대, 원광의대 외래교수 · 한호협 감사 · yimkim@paran.com

4) 예방법 : 치료나 대처 보다는 미리 예방하는게 더욱 중요하다

나. 소진 상태 측정하는 질문(아치 발트 하트)

- 현재의 일에 흥미 상실 해가고 있다
- 꿈이나 희망이 점점 사라져 간다
- 쉽게 싫증을 느낀다
- 자신과 타인에게 지나치게 비판적이 되어간다
- 타인과의 약속을 어겨도 가책을 못 느껴간다
- 가족, 친구, 동료로부터 떨어져 지내는 시간이 많아 지고 있다
- 유머감각이 둔해진다
- 질병걱정이나 공포가 생긴다
- 매일 두통을 느낀다
- 기상시 피로감이 더해간다
- 귀찮은 것은 피하게 된다
- 성욕이 감퇴되어 간다
- 개인 생활에 성공을 못해한다는 패배감이 마음에 자리 한다
- 과거나 미래에 대한 쓸데없는 걱정으로 시간을 낭비 한다
- 자신의 한계에 도달되었고, 이젠 더 이상의 발전을 기대안한다.

다. 스트레스 조절 위한 제안서

- ▶ 자신의 능력 과신하지말기 ▶ 건강증의 관리 ; 수첩 사용하기 ▶ 15분의 여유 갖기 ; 무리한 일정은 당신의

진행속도를 혼란시키고 방해 한다. ▶ 승부에 집착안하기 때론 자신이 옳더라도 양보하기 ▶ 웃기 ; 웃음은 마음의 조깅이다. 긴장완화 , 에너지의 활성화 ▶ 의문점은 질문하기 ; 묻지 않는 것도 과잉 스트레스가 된다 ▶ 체념하기 ; 때론 결단을 미루고 있을 때 ;자신의 추구, 인생의 목적에 의식 전환하기 ▶ 휴식처 마련하기 ; 조용히 쉴 수 있는 곳 ▶ 자기비하 하지말기 ▶ 마음껏 소리 지르기 ; 항상 야단치는 자에게 완벽을 포기할 것 ; 부담감 갖지 않기 ▶ 지금 여기에 살고 있다는 것 명심하기 ; 과거나 미래보단 현실에 집중하기 ▶ 세상을 자기생각대로 바꾸려 하지 말고 오히려 적응하여 가장 바라는 상태로 만들라 ▶ 낙관적 가치관을 가져라 ; 타인도 최선의 선택을 하고 있다. 최고의 입장을 지향하며 ; 단 쓸데없는 저항은 하지 말자.

라. 소진에서 주로 볼 수 있는 방어기제

▶ 부정 ; 내면의 불만을 부정. 심한 경우 자시의 정체성마저 부정 ▶ 억압 ; 어떤 사실을 눈으로 확인 안하고 싶을 때 ▶ 전치 ; 상사에게 수모당하고 귀가해서 아이에게 소리를 지르는 것 ; 화풀이 ▶ 풍자화(유머) ; 심각한 상황을 벗어나기 위해서 그 상황을 우습게 만드는 것 ▶ 분노나 좌절감을 우스개 소리로 만들어 실망감을 축소화 하는 것 ▶ 투사 ; 누군가 다른 사람에게 죄를 뒤집어 씌우는 것 ; 전가 ▶ 남편이 일찍 귀가하면 내가 일찍 잘수가 있었을 텐데, 자기가 못잔 것을 남편 탓 ▶ 환상 ; 백일몽 ; 이 세상을 그들의 취향따라 만들어놓고 현실을 거부한다 ▶ 선택적 기억 ; 기억 속에 나쁜 것은 제거하고

원하는 일만 받아서 기억한다. ▶ 기만 ; 모든 게 잘 되어 가는 것처럼 거짓으로 행동을 한다. ▶ 스스로 낙인을 찍어 남들에게 내가 이리이러하다고 말한다(보호색); 매사에 불만 투성, 까다로우며, 제정신이 아니라고 말하며 자신의 속을 들여다 보지 못하도록 방어를 한다 ▶ 선택적 틀 속에 거주(옹고집); 타인의 말을 전혀 수용 안하려함 ; “어떻게 그런 말을 할 수가 있지. 안들은 것으로 하겠어” 식

마. 참고 ; stress ;

캐나다 의학자 hans Selye 1907-1982 “스트레스에 관한 이론 “기술

외부의 자극들 ; stressor 에 대한 대응으로 신체가 나타내는 비 특이적 생리적 반응

• 3단계

1단계 ; stage of alarm ; 경고 반응기

2단계 ; stage of resistance ; 저항기

3단계 ; stage of exhaustion ; 소진기탈진 단계. 탈진기 ; 일반 적응 증후군 ;

바. 자가 검진법

20개 문항중 (예, 아니오) 예가 14개 이상은 의미 있음

- ① 일에 능률이 떨어진다 ② 일을 솔선 (자진)해서 하던 의욕이 다소 감퇴되었다 ③ 직장에서 일에 대한 흥미 잃었다 ④ 직장에서 전보다 스트레스가 더 심하다 ⑤ 피로하거나 쉽게 지친다 ⑥ 머리가 아프다 ⑦ 속(위)이 쓰리다 ⑧ 최근 체중감소 ⑨ 잠자기가 어렵다 ⑩ 가슴이 답답하고 숨쉬기가 힘들 때가있다 ⑪ 기분이 자주 바뀌거나 우울해진다 ⑫ 쉽게 화낸다 ⑬ 쉽게 좌절 한다 ⑭ 전보다 의심이 많아졌다 ⑮ 전보다 더 무력감을 느낀다 ⑯ 술, 약물을 더 많이 복용 한다 ⑰ 융통성이 더 없어진다. ⑱ 자신과 타인의 능력에 대해 더 비판적 ⑳ 일을 더하나 해놓은 것이 적다고 느낀다 ㉑ 유머감각을 다소 잃었다 .

사. 목회자를 위한 소진 예방법 (영적 전쟁)

- 지치는 이유 중 하나 ; 성도들의 기대를 만족 시킬 수 없다는 불안 . 두려움 자신의 한계를 인정하고 수용하며 솔직한 접근하기 ; 약속된 심방이 있어서 죄송합니다. 못가는 거 성도도 이해. 지키지 못할 약속은 거짓말, 성도도 실망, 가면 무리 과로
- 목회자 혼자서 다 할 수가 없다 ; 부목사 전도사 사무원을 두고 나눠 일하자
- 치유할 수 없는 자는 전문가에게 의뢰하자, 착 달라 붙는 성도들에게 붙들려 시간만 낭비
- 늘 자신의 에너지회복 뿐 아니라 출구를 만들어 고인 물처럼 되지 말아야한다.
- 매주 월요일은 쉬면서, 취미생활도하고 아내, 자녀들과의 관계유지의 시간도 가져야
- 모든 에너지의 원천 은 하나님이니, 어려울 땐 늘 하나님께 의지해야하며 기도하자

5. 대처법

- 소진 한자는 더욱 방관자가 되고 자신과 자신의 실체문제에 회피적이 되며 ,
- 자기 일뿐 만 아니라 가정과 사회의 일상생활에 장애가 온다 .
- 전문가(상담가, 정신과 등)를 찾아가도록 의뢰하기
- 자신에게 의무만 강요하기보단 자신에게 충실해서 자신의욕구와 감정을 되돌아볼 여유 갖기
- ※ 내면의 욕구 소망 능력 환상을 깨닫기 ; 대처의 첫걸음이 된다 .
- 직장, 직무스트레스 ; 과건 과도한 업무량 , 인간관계(분노)에 의한 것이 많았으나 최근은 직업의 안정성과 장래성에 대한 스트레스로 긴장 불안 우울증(정신적 압박감)의 호소가 특징 ;직장에 대한 국가적 안정성 확보와 ,개성과 적성에 맞는 취업경로의 개발
- 개인의 직장 선택에 대한 방향전환 ; 성공 중심에서 개인적 의미중심으로 사고 전환, 어떻게 생활방식을 바꾸어 대응할가. 미국의 성공한 케이블 방송사장 ;

밥 버포드 ; 저서, 40 또 다른 출발점 후반전 하프타
임운영 ; 야구 나 축구의 후반전 대역전 드라마 연출.

• **직장 동료, 친구, 가족 중 ;** 터놓고 대화할 수 있는 자
한두명 두기 답답하고 힘든 정신적 고통을 서로 나
누다보면, 자신의 처한 상황을 객관적으로 냉정하게
볼 수가 있어서 스트레스 해소 가능. 지지자 구하기

• **성경에서 보여주는 대처 ;** 엘리야의 예화

일어나서 먹으라 ; 열왕기 상, 19:5-8, 엘리야를 치료
한 하나님이 지금 우리를 치료하고 있다

- **충분한 휴식 ;** 육체와 정신이 극도로 피곤한 엘리
야는 휴식을 취한다. 이세벨이 사람을 보내어 죽
이려고 하자 도망하던 중 사환을 브엘세바에 두고
광야로 나와 작은 가시나무 로렘 나무아래서 잠을
잔다. 목마르고 굶주린 그에게 솟불에 구운 떡과
물 한병을 주신다. 두 번이나.

- **소망의 연상법 ;** 두뇌는 쉬지 않고 연상하는 데, 그는
누워서 죽겠다는 생각뿐, 일어나서 먹으라 할 때 ; 나
혼자만 남았습니다. 나는 도망가겠습니다

▶ 아니다 바알에게 무릎 꿇지 않은 자가 7000명 있다.
다시 들어가라. 그는 무능했다. ▶ 능력을 내가 주리라 ;
그는 생각이 변하여, 절망의 집착에서 소망의 집착으로
인해 일어나고 살아나게 되었다. 하나님의 말씀을 연상(묵
상)하며 "하나님은 전능하시고 부요 하시다. 나는 하나님
의 아들이다. 그러므로 신의 전능하시고 부요하신 능력을
나에게도 주실 것이다. 나도 그 능력을 받아 부요하고 능
력있게 살아갈 수가 있다" 이러한 믿음을 가지고 살아야
한다 (성공의 비결) ▶ 불안이 닥쳐올 때 ; 요한 14-27.
평안을 너희에게 주노라 ▶ 심히 지칠 때 ; 이사야서 40-
31: 독수리같이 새힘을 주시나니 하늘을 치고 올라가며 먹
구름 도 뚫고 올라가는 새 힘 ▶ 근심이 닥칠 때 ; 요한
14-1; 너희는 마음에 근심하지 말라. 하나님을 믿으니 또
나를 믿으라 ; ▶ 염려가 밀려 올 때 ; 빌립보서 4-6; 아무
것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로 너희
구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라. 그러면 모든 지
각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희
마음과 생각을 지키시리라 .

- **현실에 대한 재도전 ;** 아무리 괴로워도 현실도피
로는 치유없고. 상처와 실패는 계속 반복 될 뿐이
다. 숨어버리는 것은 스트레스만 가중될 뿐이다.
진정한 것은 도전하고 다시 시작하는 것으로 신
은 인간이 현실을 수용할 때 능력과, 활력소와 재
도전의 기회를 준다.

- **영적 재충전(내적, 영적 치유) ;** 인간은 영적 존재
다. 영적 체험으로만 치유될 수가 있다. 게리 콜린
스 ; 초조 불안 염려는 하나님을 배반한 죄 때문에
일어난다. 신의 주권과 탁월성을 인정하고, 불안을
맡길 수 있는 영적인 사람이 되기를 엘리야 ; 하나
님의 세미한 음성을 그는 들을 수가 있었다 그냥 뉘
있지만 말고 체념도 하지 말고 일어나서, 하나님의
양식을 먹고 힘을 내. ; (성령, 은혜 ; 영적 체험 *새
힘 그리고 감격과 감사)

◆ 스트레스 관리

**소진 증후군에서 벗어났거나 영적 치유된 자의
모습(추정)**

- ① 세상이 아름답다(더럽고 추하고 밉고 싫고 가까
이하고 싶지 않은 것 모든것 마저 아름답게 보
여지는 눈과 마음을 가지게 될 때)
- ② 어떠한 상황에서도 세상이 아주 공평하다고 느
껴질 때.
- ③ 늘 온유하고, 유순한 말을 하며 겸손한 마음이 되
어질 때(평강, 자유, 믿음 지식 절제 인내 성결 형
제우에 사랑)
- ④ 나의 구속자이신 주님과 늘 함께 하고 있을 때
(현존, 동행)

참 고 문 헌

- 김 임 ; 소진 Burn -out, 한사람 전화 상담원이 되다. 1996
- Bible ; 일어나서 먹으라 ; 열왕기상 19:1-8.
- 노유자, 한성숙, 안성희, 김춘길 공저 ; 소진 예방 및 스트
레스관리법, 호스피스와 죽음 현문사 1997 재판.
- 이홍배 ; Regent univ. school of Divinity, Pastrol Burnout
; Survey of Jesus Korea Sungkyul Churches, 2004